

Opracowała:
mgr Gabriela Pawlik
Psycholog PPP

Jak rozmawiać z dziećmi w wieku przedszkolnym o wojnie/konflikcie w Ukrainie? wskazówki dla rodziców

Jak wspierać, jak się troszczyć o dzieci w obliczu trudnych wydarzeń, dlaczego warto rozmawiać z dziećmi na temat wojny/ konfliktu w Ukrainie?

Dzieci w wieku przedszkolnym są uważnymi obserwatorami, słyszą i widzą, co dzieje się wokół nich. Uczęszczają do przedszkoli, mają kontakt z innymi dziećmi. Dlatego istotne jest, żeby rodzice jako ważni dorośli byli osobami, od których dzieci otrzymają informacje na temat wojny w Ukrainie oraz byli osobami, które będą korygowały informacje, które dziecko może usłyszeć poza domem.

W obliczu wydarzeń rozgrywających się w Ukrainie zarówno dzieciom jak i rodzicom mogą towarzyszyć różne emocje: lęk, niepokój, smutek, złość, rozpacz....Dzieci mogą odczuwać napięcie emocjonalne doświadczane przez bliskie osoby związane z tą trudną sytuacją. Dodatkowo zaistniała sytuacja może negatywnie wpływać na poczucie bezpieczeństwa dzieci, zaburzać ich wewnętrzną równowagę emocjonalną. Dlatego ważnym zadaniem rodziców jest wsparcie dziecka w zaistniałej sytuacji, pomoc w nazwaniu, zidentyfikowaniu emocji oraz w konstruktywnym radzeniu sobie z nimi.

Wskazówki dotyczące przeprowadzenia rozmowy:

- zapewnienie dziecka o gotowości rodzica do rozmowy i możliwości zadawania przez nie pytań: „ chcę żebyś wiedział (a), że chcę na ten temat z tobą rozmawiać”, „ możesz zadawać pytania o to, co chcesz się dowiedzieć”,
- przeprowadzenie rozmowy w spokojnej, życzliwej atmosferze,
- przekazywanie informacji zgodnych w prawdą, unikanie pocieszania dziecka poprzez przekazywanie nieprawdziwych faktów, nieobiecywanie tego, czego nie jest rodzic pewien,
- dostosowanie wypowiedzi kierowanych do dziecka do jego możliwości:
- poznawczych- zwracanie się do dziecka prostym językiem, tak żeby wypowiedź rodzica była zrozumiała dla dziecka,
- emocjonalnych- dostosowanie słów kierowanych do dziecka do jego możliwości emocjonalnych tak, żeby przeprowadzona rozmowa pełniła funkcję uspakajającą, nie podnosiła poziom lęku doświadczanego przez dziecko,
- nazywanie, akceptowanie emocji doświadczanych przez dziecko, dawanie dziecku przyzwolenia na doświadczanie różnych emocji: „Widzę, że jesteś zdenerwowany, że się boisz, że jesteś niespokojny, smutny”, „Akceptuję/ masz prawo być/ czuć się
- unikanie sformułowań „Nie bój się, „nie smuć się”. Zaprzeczanie emocjom, tłumienie ich, udawanie, że „nic się nie dzieje” może wywoływać u dziecka niepokój, lęk. Dodatkowo dziecko poczuje się niezrozumiane przez rodzica,
- wykorzystanie różnych sposobów wyrażania emocji poprzez :
 - **komunikaty słowne (rozmowę)** -podczas rozmowy z dzieckiem nazywanie emocji doświadczanych przez dziecko, wsparcie rodzica w identyfikowaniu sytuacji, które je wywołują, łączenie emocji z sytuacją. Pomocne w nazywaniu emocji może być

wykorzystanie obrazków, zdjęć przedstawiających emocje podstawowe tj: radość, smutek, złość i strach: „Pokaż mi jak się teraz czujesz”, „ Powiedz mi, co wywołało twój smutek, złość, strach”,

- **ruch**- uczenie dziecka wyrazu mimicznego związanego z określoną emocją „Pokaż mi wesołą, smutną, rozzłoszczoną, straszną minę”, „ Jak wgląda osoba radosna, smutna, która czuje złość, strach, co się dzieje z jej ciałem, jaki jest sposób jej poruszania się”,
 - **muzykę**- inscenizowanie emocji ruchem w trakcie słuchania różnego rodzaju muzyki, wykonanie przez dziecko tańca radości, smutku, złości, strachu. Można wykorzystać także utwory muzyki klasycznej: „Taniec kurcząt w skorupkach” Modest Musorgski (taniec radości), „W grocie Króla Gór” Edwarda Griega (taniec strachu), Preludium e-moll Fryderyka Chopina (taniec smutku), „Etiuda rewolucyjna” Fryderyka Chopina (taniec złości),
 - **plastykę**- wyrażenie emocji w formie rysunku „ Narysuj, jak się dzisiaj czujesz”, „Narysuj, gdzie w twoim ciele chowa się smutek, złość, strach”, „Narysuj swoją smutną, rozzłoszczoną, wystraszoną minę”,
 - **odgrywanie scenek kukielkowych**- rodzic i dziecko podczas zabawy pacynkami odgrywa różne scenki związane z określonymi emocjami i sposobami radzenia sobie z sytuacją np.
 - „Jedno z dzieci bawi się, a drugie je potraça”,
 - „Jedno dziecko bawi się, a drugie chce zabrać mu zabawkę” ,
 - „Pani w przedszkolu powiedziała, że w tym tygodniu Twoja grupa pojedzie na wycieczkę. W dniu wycieczki jednak pada deszcz i jest brzydka pogoda. Wyjazd został odwołany” ,
 - „Do przedszkola nie przyszedł dzisiaj Twój ulubiony kolega/koleżanka, bo jest chory(a).”
- uświadomienie dziecku, że rodzice oraz inne osoby dorosłe też mogą doświadczać w tej sytuacji podobnych emocji, co dziecko: „Kiedy usłyszałam o wojnie/ konflikcie w Ukrainie poczułam (em) strach, „ Ja też jestem zaniepokojona (y), „Ja też jestem smutna” itp.
 - odwoływanie się do najbliższych doświadczeń dziecka,
 - unikanie przekazywania dramatycznych informacji, katastrofizacji, które mogą wzmacniać dziecięcy niepokój, lęk np. „Wojna zaczęła się od Ukrainy, to dopiero początek, będzie trzecia wojna światowa”.

Jak rozpocząć rozmowę?

Rozmowę z dzieckiem można rozpocząć poprzez odwołanie się do tego, co dziecko zna ze swojego doświadczenia: np. „U ciebie w grupie przedszkolnej, zdarza się, że powstają nieporozumienia, konflikty pomiędzy dziećmi, nie możecie czasami dojść do porozumienia. Pamiętasz jak opowiadałeś(aś) mi jak Ola i Krzysiu chcieli układać te same klocki, zaczęli się ze sobą kłócić, wrywać sobie zabawki? Dorośli czasami postępują podobnie. Nieporozumienia mogą dotyczyć całych państw, tak jak teraz się dzieje – konflikt dotyczy Rosji i Ukrainy. Prezydent Rosji podjął decyzję o ataku na Ukrainę. Państwa mają swoich żołnierzy, czołgi, samoloty, które walczą pomiędzy sobą”.

Jeżeli dziecko zada pytanie: „ Czy w Polsce będzie wojna?” Przekazujemy informacje zgodne z prawdą, dostosowujemy treść do wrażliwości emocjonalnej dziecka, mówimy o tym co „tu i teraz”, nie wyprzedzamy faktów: „Na ten moment wojna jest tylko w Ukrainie. Nie ma żadnych informacji na temat rozszerzenia wojny na inne kraje. Polska ma wsparcie innych państw, ma z nimi umowę, że w razie ataku na Polskę, możemy liczyć na ich pomoc”.

Ważne jest, aby w rozmowie z dzieckiem dokonać wartościowania aktualnej sytuacji poprzez użycie następujących sformułowań: „Na świecie jest dobro i zło. Wojna to zawsze zło. Ludzie, którzy odpowiadają za wypowiedzenie wojny/ jej rozpoczęcie są źli, nic ich nie usprawiedliwia. W dłuższej perspektywie ludzie, którzy wywołują wojnę, przegrywają”.

Jak dbać o dziecko w obliczu trudnej sytuacji w Ukrainie?

- zadbanie o poczucie bezpieczeństwa dziecka poprzez:
 - zaspakajanie potrzeb dziecka- potrzeby miłości, bliskości, akceptacji, przynależności, szacunku,
 - stały plan dnia (stałe pory chodzenia spać, wstawania, spożywania posiłków, nauki, zabawy),
 - jasno określone przez rodziców zasady postępowania, jednomyślność osób biorących udział w wychowaniu, konsekwencja w postępowaniu wychowawczym,
- zaspakajanie potrzeby bliskości fizycznej- przytulanie dziecka, masaż ciała,
- niewłączanie kanałów informacyjnych TV przy dziecku, nastawienie radia w samochodzie na muzykę – obrazy przekazywane w telewizji: strzelania, bombardowania, cierpienia ludzi są dla dzieci za trudne, dzieci nie są ich w stanie poznawczo i emocjonalnie przetworzyć,
- zaspakajanie potrzeby aktywności fizycznej dziecka poprzez ruch w miarę możliwości odbywający się na świeżym powietrzu,
- dbanie o stały i ograniczony czas spędzany w mediach elektronicznych,
- dbanie o to by dziecko się wysypiało, zdrowo jadło (unikanie słodczy, słodzonych napojów, konserwantów, żywności wysoko przetworzonej),
- spędzanie z dzieckiem czasu, poświęcenie mu uwagi i zainteresowania np. wspólna zabawa z dzieckiem, gra w gry planszowe, wyjście na spacer, rozmowa na temat, co wydarzyło się podczas dnia, czytanie dziecku przed snem bajek, opowiadań),
- wyciszanie dziecka poprzez stosowanie ćwiczeń relaksacyjnych, oddechowych, wizualizacji. Stosowanie metod relaksacyjnych pomaga w radzeniu sobie z emocjami, zmniejsza pobudzenie emocjonalne w tym poziom lęku, niepokoju.

Ważne jest, aby rodzice bacznie obserwowali zachowanie swoich dzieci. Na co zwrócić szczególną uwagę? Niepokojące objawy to między innymi : częste bóle brzucha, bóle głowy bez medycznej przyczyny, trudności ze snem, jedzeniem , nadmierna lękliwość, niepokój , zmiany w nastroju dziecka – gdy dziecko wcześniej było pogodne, uśmiechnięte, a aktualnie często jest smutne, apatyczne czy niespokojne, impulsywne.

Pracownicy Poradni służą wsparciem, pomocą psychologiczno- pedagogiczną dzieciom i rodzicom w radzeniu sobie z trudną sytuacją wojny w Ukrainie. W razie potrzeby prosimy o kontakt ze specjalistami poradni, sprawującymi opiekę nad Państwa przedszkolem.